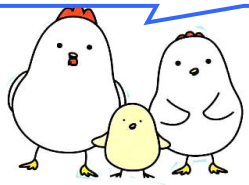
第34号

「ぽっけ！」は、
ご家庭と子ども支援センターを
つなぐ子育て情報誌です。



「ぽっけ！」

青森市子ども支援センター
平成25年4月発行

●住　所：青森市中央3丁目16−1
総合福祉センター2階
●電　話：017−721−2180
●時　間：午前9時～午後6時
土、日、祝日も開いています！
●休館日：12月29日～1月3日

センターではいつでも
あそびを紹介しています。
保育士と一緒に遊びましょう♪

シアター

4月　ひよこちゃん
5月　いちごはどこ？
6月　うさぎとカメのかけくらべ

作って遊ぼう

4月　ゆらゆらチューリップ
5月　いちご（折り紙）
6月　てっぽう（紙ｺｯﾌﾟﾊﾞｰｼﾞｮﾝ）

ふれあい遊び

4月　つんつんつんとんとんとん
5月　とんとんとんひげじいさん
6月　パンやさんでおかいもの

歌遊び

4月　こぶたぬきつねこ
5月　かわいいかくれんぼ
6月　かえるのうた

講座の紹介

《よちよち広場》
対象　0～1歳のお子さん
10：00～12：00

4月13日（土）・27日（土）
5月11日（土）・25日（土）
6月　8日（土）・22日（土）

《おはなし広場》
対象　0歳～就学前のお子さん
10：00～11：00

4月　8日（月）・22日（月）
5月　6日（月）・20日（月）
6月　3日（月）・17日（月）

《パパと遊ぼう》
対象　0歳～就学前のお子さん
10：00～11：00

4月21日（日）
5月19日（日）
6月16日（日）

《楽しくあ・そ・ぼ！》
対象　発達に心配のある就学前のお子さん
10：00～12：00

4月11日（木）・23日（火）
5月　9日（木）・21日（火）
6月　6日（木）・18日（火）

《楽しくあ・そ・ぼ！》の講座では、
専門の方が個別相談に対応いたします。
＜予約は不要です。＞

心配だな。どうしたらいいの？　子育て相談してみませんか。

医師相談　毎月第3水曜日13：30～15：30
お子さんの成長や身体的なことなど、気にかかることがあったらお話してみませんか。
◆広報あおもりにも、毎月掲載しておりますのでご覧ください。

医師による相談は下記日程です。
4月17日（水）
5月15日（水）　13：30～15：30
6月12日（水）　＜要予約＞
連絡先　017−721−2180

体調に気をつけましょう

お子さんの様子をよく見て、不調のサインを見逃さないようにしましょう！

春先は寒暖の差が激しい季節です！

○　気温の変化で体調をくずしやすく、感染症にかかりやすくなります。感染症の流行に季節性はなくなってきています。

※１枚重ねられるカーディガンなど持参しましょう。

体力を消耗していませんか！

○　お子さんの集団生活が始まり、集団生活の中で病気をもらうこともあります。

○　パパの異動で、知らない場所にお引越し。
新しい環境に慣れるまでは疲れ気味ですね。

○　イベントがたくさんある春は出かける機会が多くなりますね。無理のないスケジュールを立てていますか。

毎日できる基本的な予防法

○　**家族全員が手洗いを習慣づけましょう。**
手を洗えなければ、よく拭きましょう。
濡れタオルで爪、指の間など手を拭いてあげましょう。

○　**うがいをしましょう。**
うがいができない赤ちゃんは、白湯などを飲ませてのどの粘膜についたウイルスや細菌を流します。胃酸で殺菌されるので感染の心配はありません。

食　育　の　広　場

〈大人のマナー、見られていますよ。〉

「できるようになりたい」「大きくなりたい」と願う子どもにとって、憧れる大人がそばにいるというのは、幸福なことです。食卓において、大人が子どもに見せるマナーは「楽しく、おいしく食べる」こと。もちろん、箸の持ち方や器の扱いも、子ども達は大人のしぐさをよく見て、まねをしようとするでしょう。そんな子ども達の手本としては、食事どきのテレビや携帯電話は不要かもしれませんね。大人の私達自身が、よいマナーで食事できるよう気をつけてみましょう。

〈お手伝いのススメ　盛りつけで野菜を好きになろう〉

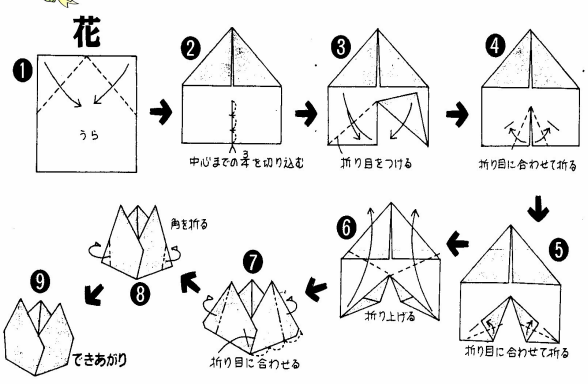
「野菜が苦手」という子どもが多いですが、盛りつけのお手伝いをすることで野菜嫌いを克服できるかもしれませんね。主菜の皿に肉や魚、卵類を盛るときは「なかよくしようね」と言って、トマトやキャベツ、ニンジンなど、子どもが苦手とする野菜をつけ合わせてみましょう。

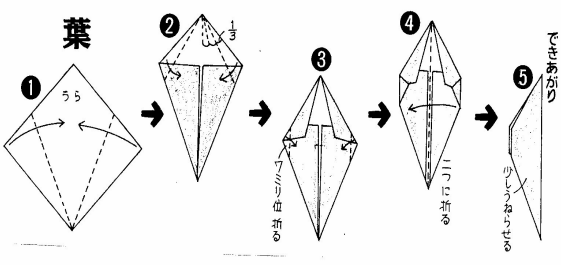
また、豚汁やカレーライスなど「お友達がいっぱいで楽しいね」と声かけをして盛りつけると、子どもの苦手意識も変わってくるでしょう。そんな会話を楽しみながらお手伝いをすることがポイントです。

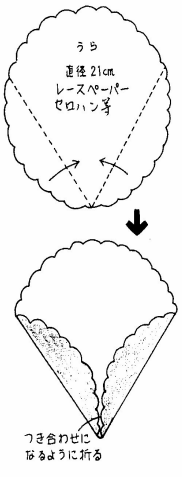
ミニちゅうりっぷのブーケ

《アクセス方法》

青森市 HP→福祉・健康→子ども支援→子ども支援センター



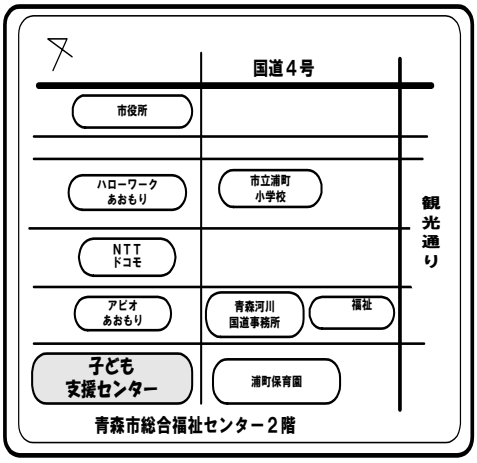




材料

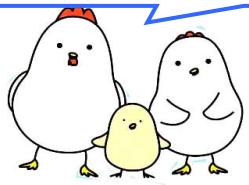
- 花・・折り紙（赤・桃）各４枚　7 cm×7 cm
- 葉・・折り紙（緑）6 枚　12 cm×12 cm
- 茎・・濃い緑用紙８枚　2 cm×20 cm
- セロハン又はレースペーパー等　直径 21 cm
- リボン 25 cm

★子ども支援センターマップ★



第35号

「ぽっけ！」は、
ご家庭と子ども支援センターを
つなぐ子育て情報誌です。



「ぽっけ！」

青森市子ども支援センター
平成25年7月発行

●住　所：青森市中央3丁目16−1
総合福祉センター2階
●電　話：017−721−2180

●時　間：午前９時～午後６時
土、日、祝日も開いています！
●休館日：8月26日（館内整備のため）

センターではいつでも
あそびを紹介しています。
保育士と一緒に遊びましょう♪

講座の紹介

シアター

7月　おおきな　たいこ
8月　おかしな　はなし
9月　カレーライスを作ろう
（おはなし手袋）

作って遊ぼう

7月　バナナ
8月　アイスクリーム（折り紙）
9月　おむすび　作ろう

ふれあい遊び

7月　むすんで　ひらいて
8月　おふねは　ぎっちらこ
9月　おべんとうばこ

歌遊び

7月　みずでっぽう
8月　さかなが　はねて
9月　おにぎり　ころりん

《よちよち広場》
対象　0～1歳のお子さん
10：00～12：00

7月13日（土）・27日（土）
8月10日（土）・24日（土）
9月14日（土）・28日（土）

《おはなし広場》
対象　0歳～就学前のお子さん
10：00～11：00

7月　8日（月）・22日（月）
8月　5日（月）・19日（月）
9月　9日（月）・23日（月）

《パパと遊ぼう》
対象　0歳～就学前のお子さん
10：00～11：00

7月14日（日）
8月11日（日）
9月15日（日）

《楽しくあ・そ・ぼ！》
対象　発達に心配のある就学前のお子さん
10：00～12：00

7月　9日（火）・23日（火）
8月　6日（火）・20日（火）
9月10日（火）・24日（火）

《楽しくあ・そ・ぼ！》の講座では、
相談支援専門員による相談を実施しております。
＜予約は不要です。＞
また、医師による相談は下記日程です。
・　7月31日（水）
・　8月21日（水）　　13：30～15：30
・　9月18日（水）　　＜要予約＞
気軽に話してみませんか。　　017−721−2180

パパ・ママ必見　チャイルドシートの講座がありました！

6月8日（土）10：30～11：00

青森県警察本部交通課の方がいらして、チャイルドシートについてお話がありました。チャイルドシートの選び方や、装着する際に説明書を必ず読んで、書いてあるとおり装着すること、チャイルドシートの合わせ方は、年齢ではなく体の大きさに合わせて選ぶことなど、詳しくお話がありました。子ども支援センターにパンフレットが置いてありますので、ご覧ください。

夏の健康　～夏にかかりやすい病気～

【とびひ】

湿疹や虫さされなどを掻きこわして出た汁が他の部分について、次々と飛び火のように広がります。他の子にもうつりやすいので、早めに受診して軽いうちに治すことが大切です。

抗生物質の内服薬と軟こうで治療します。症状が消えても細菌が残っているので、薬は最後まで使いましょう。家族への感染を防ぐために湯船は避けて、シャワーを使い、タオルも区別しましょう。

【ヘルパンギーナ】

急な高熱とのどの奥にできる小さな水疱が特徴です。水疱が 2～3 日でつぶれ潰瘍になるため、痛みが強くだ液を飲み込むことができなくなるため、脱水症状を起こしやすいので、水分補給が大切です。

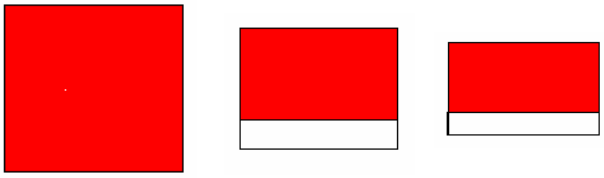
【手足口病】

手のひら、足の裏、口の中に水疱が出るのが特徴です。熱が出ることもあります。手足の水疱は痛みやかゆみはありませんが、口の中の水疱はしみて痛みを伴うことがあります。

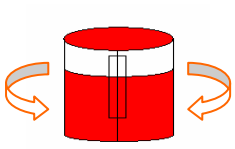
お茶、ベビー用イオン飲料などでこまめに水分補給を心がけましょう。
水分がとれないようなら早めに病院を受診しましょう。

折り紙で遊ぼう！

かんたん！　ひこうき

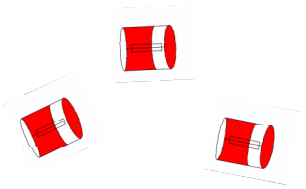


①折り紙１枚用意します　②１センチ折ります　③4 回折ります



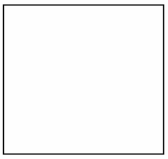
④丸くしてテープでとめます

完　成！

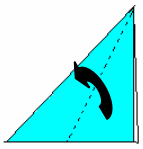


やさし～く
飛ばしてみてね

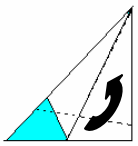
かんたん！　ヨット



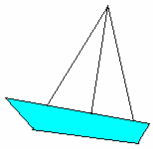
①折り紙１枚用意します



②三角におります
点線で一枚おります



③重ねて点線でおります



④　**完成**

子ども支援センターでは、今までご紹介した「ピたっち！レシピ」を小冊子にしました。

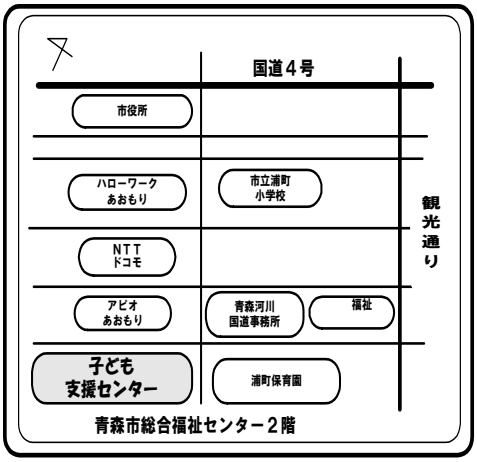
身近な材料を使って、お子さんと気軽に作って遊べるものばかりです。

是非、お子さんと一緒に作ってみませんか。
小冊子は子ども支援センターにありますので、お気軽に遊びにいらしてください。

《アクセス方法》

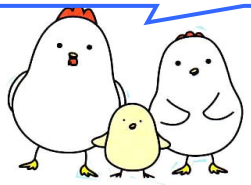
青森市 HP→福祉・健康→子ども支援→
子ども支援センター

★子ども支援センターマップ★



第36号

「ぽっけ！」は、
ご家庭と子ども支援センターを
つなぐ子育て情報誌です。



「ぽっけ！」

青森市子ども支援センター
平成25年10月発行

●住　所：青森市中央3丁目16−1
総合福祉センター2階
●電　話：017−721−2180

●時　間：午前９時～午後６時
土、日、祝日も開いています！
●休館日：年末年始
（12月29日～翌年1月3日）

シアター

１０月　すてきな帽子屋さん
１１月　おおきなかぶ
１２月　森のクリスマス

センターではいつでも
あそびを紹介しています。
保育士と一緒に遊びましょう♪

ふれあい遊び

１０月　いっぽんばしこちょこちょ
１１月　やきいもグーチーパー
１２月　いとまき

作って遊ぼう

１０月　りんご（折り紙）
１１月　魔女さん（折り紙）
１２月　クリスマスリース

歌遊び

１０月　大きな栗の木の下で
１１月　まつぼっくり
１２月　トナカイのクリスマス

講座の紹介

《よちよち広場》
対象　０～１歳のお子さん
１０：００～１２：００
１０月１２日（土）・２６日（土）
１１月　９日（土）・２３日（土）
１２月１４日（土）・２８日（土）

《おはなし広場》
対象　０歳～就学前のお子さん
１０：００～１１：００
１０月　７日（月）・２１日（月）
１１月　４日（月）・１８日（月）
１２月　９日（月）・２３日（月）

《パパと遊ぼう》
対象　０歳～就学前のお子さん
１０：００～１１：００
１０月１３日（日）
１１月１０日（日）
１２月１５日（日）

《楽しくあ・そ・ぼ！》
対象　発達に心配のある就学前のお子さん
１０：００～１２：００
１０月　８日（火）・２２日（火）
１１月　５日（火）・１９日（火）
１２月１０日（火）・２４日（火）

《楽しくあ・そ・ぼ！》の講座では、
相談支援専門員による相談を実施しております。
＜予約は不要です。＞

心配だな。どうしたらいいの？子育て相談してみませんか。

お子さんの成長や身体的なことなど、気にかかることがあったら
お話してみませんか。
◆広報あおもりにも、毎月掲載しておりますのでご覧ください。
医師による相談は下記日程です。
・１０月１６日（水）
・１１月２７日（水）
・１２月１８日（水）
１３：３０～１５：３０
＜要予約＞
連絡先　０１７−７２１−２１８０

～秋の夜なかに～

朝夕の冷気に秋を感じるようになってきました。これから、日暮れも早くなり、夜の時間が長くなってきます。秋といえば『読書の秋』ということで、ゆっくりと読書を楽しむには良い季節です。テレビやゲームも楽しいのですが、お子さんと絵本を楽しむ良い機会です。ぜひ、親子で絵本タイムを楽しんでみてください。

絵本の大好きな子どもに！

ひとりの人間には一度の人生しかありませんが、本を通してさまざまな人生や新しい世界を疑似体験することができます。お姫様にだってなれるし、野球選手にも、魔法使いにも、ネコにだってなれます。また、遠い外国にも行けるし、宇宙だって、過去にも未来にも行けます。たくさんの本と出会うことにより、感性が豊かになり、知識も増えます。本との出会いは一生の宝物です。

りんごのコンポート

【材料】りんご・・・・・・・・・・１個
ブルーベリージャム・・・４０ｇ
干しぶどう・・・・・・・・１０ｇ

【作り方】

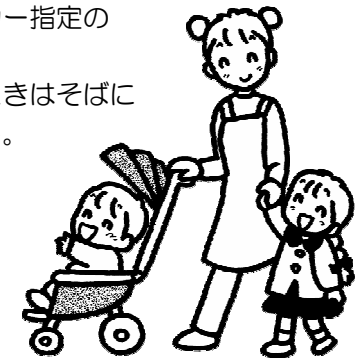
① りんごは皮をむいて４等分し、しんを取って薄く切る。
② りんごを耐熱皿に並べ、ブルーベリージャムと干しぶどうを入れる。ラップをかけてレンジで３分加熱し、次にラップをはずして２分加熱する。

※ コンポートは鍋で煮てもできます。鍋で煮る時は水を少しいれますが、レンジでは不要なので水っぽくなりません。離乳食にはジャムや干しぶどうを除くといいですよ。

ベビーカーを正しく使って楽しくお出かけしましょう

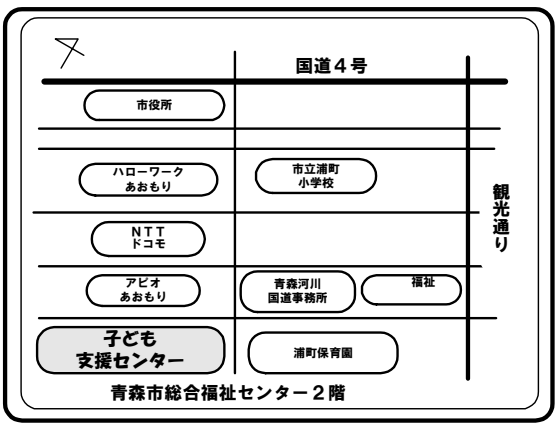
ベビーカーはパパとママと楽しく快適にお出かけするのにとても便利なものです。使い方によっては思いがけない子どものケガやベビーカーの破損に繋がることもあります。「取扱説明書」を読んで正しく安全に使いましょう。

★ベビーカーのシートベルトはゆるみがないように調整して、しっかりしめましょう。
★ベビーカーを持ち上げるときは、必ず子どもをおろしましょう。
★荷物は必ずベビーカーのかごやメーカー指定の収納バックに入れましょう。
★ベビーカーを折りたたむとき、開くときはそばに子どもがいないことを確認しましょう。
★ベビーカーに取り付ける付属品は、メーカー指定のものを選びましょう。
★段差を乗り越えづらい場合は、ハンドルを手前に引くようにして後ろに傾けるようにしましょう。



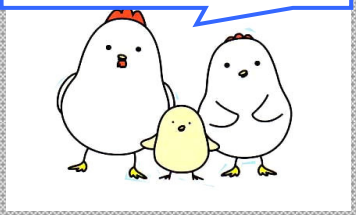
子ども支援センターのホームページもみてね！
《アクセス方法》
青森市 HP→福祉・健康→
子ども支援→
子ども支援センター

★子ども支援センターマップ★



第37号

「ぽっけ！」は、
ご家庭と子ども支援センターを
つなぐ子育て情報誌です。



「ぽっけ！」

青森市子ども支援センター
平成26年1月発行

●住　所：青森市中央3丁目16−1
総合福祉センター2階
●電　話：017−721−2180

●時　間：午前９時～午後６時
土、日、祝日も開いています！
●休館日：年末年始
１２月２９日～翌年１月３日
館内保守点検のため
２月２４日

センターではいつでも
あそびを紹介しています。
保育士と一緒に遊びましょう♪

講座の紹介

シアター

１月　七匹のこやぎ
２月　さるかに合戦
３月　ふしぎなたまご

作って遊ぼう

１月　くるくるポンポン
２月　おひなさま
３月　うでとけい

ふれあい遊び

１月　やまごやいっけん
２月　おはなしゆびさん
３月　だるまさんにらめっこしましょ

歌遊び

１月　ゆきのこぼうず
２月　コンコンクシャン
３月　やまごやいっけん

《よちよち広場》

対象　０～１歳のお子さん
１０：００～１２：００

１月１１日（土）・２５日（土）
２月　８日（土）・２２日（土）
３月　８日（土）・２２日（土）

《おはなし広場》

対象　０歳～就学前のお子さん
１０：００～１１：００

１月　６日（月）・２０日（月）
２月　３日（月）・１７日（月）
３月　３日（月）・１７日（月）

《パパと遊ぼう》

対象　０歳～就学前のお子さん
１０：００～１１：００

１月１２日（日）
２月　９日（日）
３月　９日（日）

《楽しくあ・そ・ぼ！》

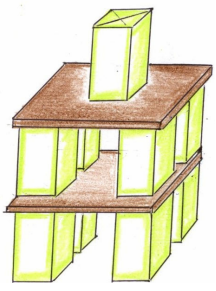
対象　発達に心配のある就学前のお子さん
１０：００～１２：００

１月　７日（火）・２１日（火）
２月　４日（火）・１８日（火）
３月　４日（火）・１８日（火）

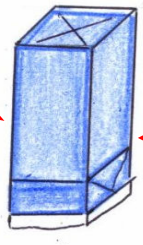
《楽しくあ・そ・ぼ！》の講座では
相談支援専門員による相談を実施しております。
＜予約は不要です。＞
また、医師による相談は下記日程です。
１月１５日（水）
２月１９日（水）　１３：３０～１５：３０
３月１９日（水）　＜要予約＞
気軽に話してみませんか。

～牛乳パック積木～

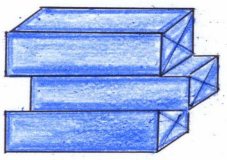
身近にある牛乳パック（ジュースのパックでもok）を使って遊びましょう。
注ぎ口をカットするだけで簡単に作れます。



ダンボールの紙を板代わりに重ねると高く積むことができて、ハラハラ、ドキドキ！



折り目をカットすると立てた時に安定感があります！



横にして重ねる方法もあるよ！

雪遊び

《雪のすべり台》
〇そり遊び
・ダンボールやポリ袋でもそりの代用になります。
〇ゴロゴロ遊び
・緩やかな傾斜であれば横になり、手足を伸ばして転がってみましょう。

《手型・足型遊び》
・積もったばかりの雪の上を、「いっちにっ！いっちにっ！」と歩きます♪家族みんなで挑戦。誰の足型が大きいかな？
・手をぎゅっと雪につけてみよう。「グー・チョキ・パー」どんな形が面白いかな？

《雪合戦》
・大小様々な雪だまを作り、ママやパパが逃げる役に。かけっこが疲れてきたら的あてゲームも楽しめます。

《赤ちゃん編》
・あんよができない赤ちゃんは、雪を触らせてあげることが遊びになります。冷たく真っ白な雪に興味津々です。お尻が冷えないようそりに乗せたり、お膝に座らせてあげましょう。

寒い冬。ついつい家にこもりがちですが、お天気の良い日は、外で遊んでみましょう。
元気いっぱい遊び「楽しい♪」時間を一緒に過ごし、心も身体もぽっかぽか。

外出後は手洗い・うがいをしましょう！

・ 赤ちゃんや幼児は外出時にいろんなモノを触ったり、外気の影響をうけやすいため家に帰ってくるとウイルスや菌が手や服についています。手洗いやうがいを徹底させ、のどや手につているウイルスを落としましょう。

＜手洗いの仕方＞

①流水
流水でぬらします

②石けん
適量の石けんをつけます

③手のひら
手のひらをこすりあわせ泡だてます

④手の甲
両手を組むように指の間・手の甲も

⑤指
各指も１本ずつ特に親指を忘れずに

⑥指先・爪
指先・爪の間もしっかり洗います

⑦手首
手首も片方ずつしっかりと

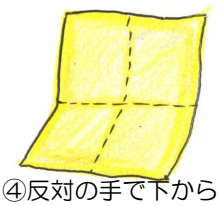
⑧流水
石けんが残らないように流水で流します

⑨タオル
ペーパータオルか清潔なタオルで拭き取ります

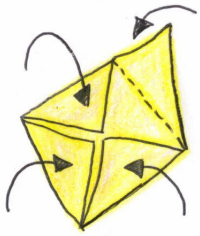
※赤ちゃんの場合は、小児用のアルコール消毒液などで手を殺菌し、必ず乾かしてあげてください。

♪はんかち遊び♪

① はんかちを１枚用意します。
折り目をつけます



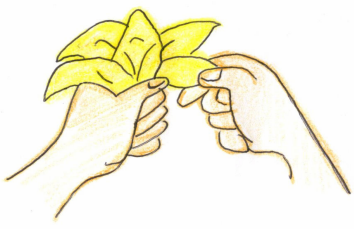
②四隅を三角におります



③片方の手で
真ん中をつまみます

④反対の手で下から
真ん中をにぎります

⑤**バナナ**の完成♪　皮をむいてみましょう



子ども支援センターの
ホームページもみてね！
《アクセス方法》
青森市 HP→福祉・健康→
子ども支援→
子ども支援センター

★子ども支援センターマップ★